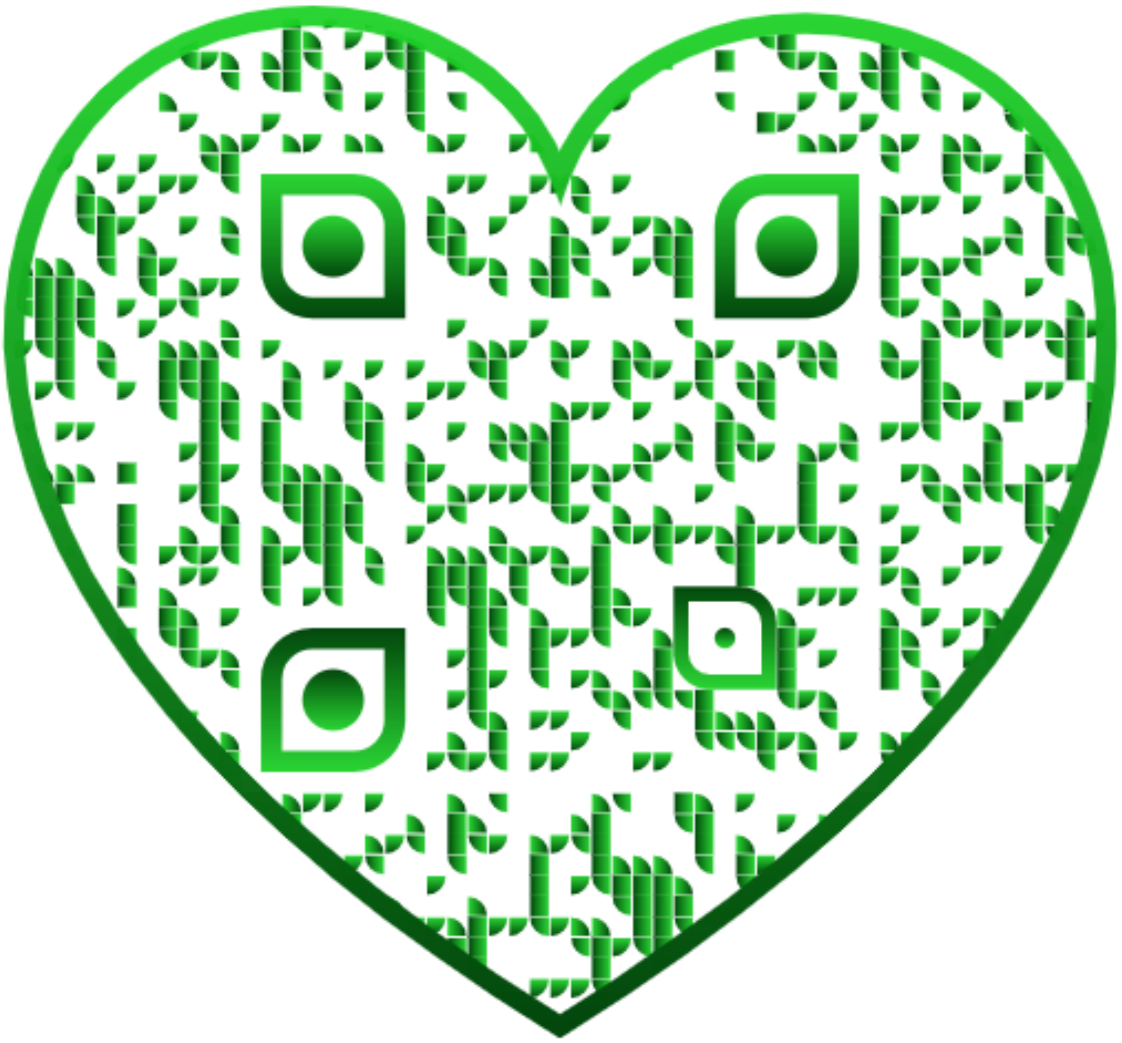
NATACHA MOUTON
MONICA DA SILVA

ZÉRO DÉCHET PAS À PAS

LE PETIT CARNET CUISINE ANTI-GASPI DE NATACHA

LEDUC.S PRATIQUE



À PROPOS DE L'AUTEURE

Maman quarantenaire débordée, animatrice d'ateliers culinaires, blogueuse spécialisée dans l'anti-gaspi (mais pas que !), je vous propose une cuisine du quotidien, une cuisine simple et saine, et surtout une cuisine de bon sens où l'on utilise le maximum des produits achetés et où l'on jette le moins possible.
Cuisiner des légumes pour un repas et utiliser leurs fanes pour le repas suivant, préparer un poulet pour le dimanche puis garder sa carcasse pour en faire un bouillon, utiliser le pain rassis, retravailler les restes... C'est ma cuisine et c'est celle que je partage avec vous tous les jours à travers les réseaux sociaux. Après quatre ans de blog et plusieurs passages télé, ma petite cuisine est devenue mon activité principale et aujourd'hui, je me déplace dans toute la France (ou presque !) à la demande des collectivités ou des entreprises pour animer des ateliers participatifs en public. Restez à l'écoute, il y aura peut-être un atelier près de chez vous ?

OÙ ME TROUVER ?

Site Web : www.lapetitecuisinedenat.com
Instagram : @la_petite_cuisine_de_nat
Facebook : https://www.facebook.com/lapetitecuisineantigaspi

Suivi éditorial et relecture : Marjolaine Revel
Maquette : Sébastien Chion (www.sebastienchion.com)
Illustration de couverture : Valérie Lancaster

© 2018 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France

Introduction

Dans une société où chaque personne jette, en moyenne, 7 kilos d'aliments non déballés par an et environ 20 kilos de restes, la cuisine anti-gaspi est un acte éco-citoyen qui permet de limiter les déchets tout en faisant des économies.
Je vous propose dans ce carnet 10 recettes de cuisine simples et savoureuses pour faire la chasse au gaspillage alimentaire dans votre cuisine et aller plus loin encore dans votre démarche zéro déchet. Les recettes qui suivent sont celles que je fais à la maison, elles conviennent pour 4 personnes.

À NOTER

Les divers renvois de pages en couleur signalés par une flèche vous invitent à consulter la page concernée de l'ouvrage *Zéro déchet pas à pas*, ou bien le carnet bonus mentionné.

QUELQUES CONSEILS POUR UNE CUISINE ANTI-GASPI

- Évitez de faire le « plein » de courses en grande surface et privilégiez les petits artisans et producteurs locaux. Vous aurez ainsi des produits frais, en plus petite quantité, et vous serez moins tenté d'oublier quelque chose qui s'abîmera au fond du frigo.
- Si l'accès aux petits producteurs ou aux marchés est difficile pour vous, il y a sûrement, en revanche, un groupement de producteurs vers chez vous (type AMAP). Plusieurs

entreprises livrent également à domicile des produits frais de grande qualité.

→ RENDEZ-VOUS P. 49 DU LIVRE

- Ne faites pas vos courses en ayant faim : vous éviterez nombre d'achats superflus ! Et planifiez autant que possible vos menus, afin de n'acheter que ce dont vous avez réellement besoin et dans les justes quantités.

→ PLUS D'INFOS DANS LE BONUS « LE PETIT CARNET POUR PLANIFIER MES MENUS DE LAURIE »

- Fuyez les « promotions » en gros conditionnement si vous n'êtes pas une famille nombreuse. C'est le meilleur moyen de remplir un congélateur et d'oublier ce que l'on y a mis.
- Lorsque vous achetez des légumes à fanes (préférez-les bio ou de culture raisonnée), cuisinez d'abord les fanes : en effet, une fois séparées de leur légume, elles ne se conservent pas.
- Conservez vos restes dans des boîtes hermétiques au frigo. L'achat d'un dispositif de mise sous vide peut être très pratique et permet de conserver des plats préparés pendant une semaine.
- Congelez vos carcasses et vos épluchures. Lorsque vous en aurez un nombre suffisant, utilisez-les pour préparer un bouillon.
- Ayez toujours les ingrédients de base pour faire une quiche (pâte, œufs, crème) et des pâtes : ce sont les deux meilleurs moyens d'utiliser des petits restes en les incorporant à votre préparation.
- Toujours dans une démarche citoyenne et de bon sens, privilégiez les fruits et légumes de saison ainsi que la production locale chaque fois que vous le pouvez.

Recettes anti-gaspi pour une cuisine zéro déchet

Beurre de fanes de radis

Un beurre anti-gaspi délicieux à consommer tel quel avec du pain, des radis, ou bien à chaud dans un plat de pâtes, un *garlic bread*, un risotto, pour remplacer une persillade, etc.

INGRÉDIENTS

les fanes fraîches d'une botte de radis
200 g de beurre mou
1/2 cuillère à café de sel de Guérande ou de gros sel

RECETTE

- Nettoyez les fanes dans un bain d'eau fraîche, puis égouttez-les et séchez-les bien.
- Placez les fanes dans le bol d'un mixeur avec le sel et mixez durant quelques secondes.
- Ajoutez le beurre et continuez à mixer jusqu'à obtenir une pommade.
- Réservez au frais jusqu'au moment de l'utiliser.

Terrine aux restes de viande

Cette recette fonctionne avec tout type de viande déjà cuite. Elle est idéale pour terminer les restes d'un barbecue, par exemple.

Ingrédients

400 g de restes de viande cuite
2 œufs
1 échalote
1 poignée de persil frais
sel, poivre
2 tranches de pain de mie sans croûte
lait

Recette

- Faites préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
- Faites tremper les tranches de pain de mie dans un peu de lait puis essorez-les bien entre vos mains.
- Épluchez l'échalote et détaillez-la en tout petits morceaux. Lavez le persil. Hachez les restes de viande et le persil.
- Mélangez l'échalote, la viande et le persil avec le sel, le poivre, les œufs et le pain de mie trempé. Déposez la préparation dans une terrine et tassez, puis enfournez la terrine pour 35 minutes.
- Sortez la terrine du four, couvrez et laissez refroidir à température ambiante. Laissez ensuite reposer au frais.

Gratin de feuilles de courgette

Dans la courgette, tout se mange : les légumes, les fleurs et les feuilles ! Choisissez des feuilles assez jeunes sur vos plants de courgettes.

Ingrédients

feuilles de courgette
béchamel (40 g de beurre, 40 g de farine, 50 cl de lait, noix de muscade, sel, poivre)
fromage râpé

1 oignon
huile d'olive
sel, poivre

Recette

- Enlever les grosses côtes des feuilles et faites-les blanchir durant 5 minutes dans l'eau bouillante. Puis égouttez-les, pressez-les et hachez-les au couteau.
- Épluchez l'oignon, coupez-le finement et faites-le revenir à l'huile d'olive.
- Ajoutez les feuilles hachées, du sel et du poivre, 1 verre d'eau et laissez cuire à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau.
- Préchauffez le four à 190-200 °C (thermostat 6).
- Pendant ce temps, préparez une béchamel : faite fondre à feu moyen le beurre dans une casserole et ajoutez la farine. Mélangez bien et ajoutez le lait en fouettant. Continuez de fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ôtez du feu, salez, poivrez et râpez un peu de noix de muscade. Mélangez.
- Mélangez le hachis feuilles de courgette-oignon avec la béchamel et versez le tout dans un plat à gratin. Parsemez de fromage râpé et enfournez pour 20 minutes.

Tarte au vert de poireau

La plupart des gens jettent le vert de poireau alors qu'il est très goûteux ! Il peut être l'élément principal d'une soupe ou d'un bouillon et est absolument délicieux dans une tarte. Ne jetez que l'extrémité si elle est sèche.

Ingrédients

1 pâte feuilletée ou brisée
le vert de 3 poireaux (bien lavé)

une poignée de lardons
fromage râpé
huile d'olive

Recette

- Émincez finement le vert, puis faites-le revenir à la poêle dans de l'huile d'olive, à feu moyen, pendant 15 minutes environ, en veillant à ce qu'il n'attache pas (ajoutez éventuellement un fond d'eau si nécessaire).
- Pendant ce temps, préchauffez le four à 180-190 °C (thermostat 6).
- Disposez le vert de poireau sur un fond de tarte (brisée ou feuilletée – c'est selon votre goût !).
- Parsemez de lardons (ou pas !) et de fromage râpé.

LE CONSEIL EN +

Vous pouvez remplacer les lardons par du thon ou du poulet, si vous préférez.

- Enfournez la tarte pour 25 minutes environ.

Velouté aux feuilles, côtes et tronc de chou-fleur

Un potage du Barry en utilisant uniquement les « déchets » du chou-fleur : facile et délicieux !

Ingrédients

les déchets d'un chou-fleur
2 pommes de terre
beurre
bouillon de légumes (préparé maison à base d'épluchures, c'est parfait !)
20 cl de crème liquide

Recette

- Commencez par émincer le tronc, les côtes ainsi que les feuilles et faites-les revenir dans un fond de beurre pendant 5 minutes environ.
- Pelez les pommes de terre, coupez-les en petits morceaux ou en tranches fines et ajoutez-les aux légumes.
- Couvrez avec le bouillon (de légumes ou de volaille), puis laissez cuire à petit feu pendant 40 minutes.
- Mixez et ajoutez la crème liquide.
- Présentez le potage, si vous le souhaitez, avec un peu de chou-fleur cru râpé que vous parsèmerez dessus.

Panzanella ou salade au pain rassis

Cette salade d'été se cuisine avec des tomates très mûres et du pain rassis. Si vos tomates sont trop mûres pour être coupées en morceaux, écrasez-les. La feta et la roquette sont facultatives dans cette recette.

Ingrédients

1/2 baguette rassise ou équivalent
800 g de belles tomates bien mûres
roquette
1 oignon rouge
150 g de feta émiettée
huile d'olive extra vierge
vinaigre balsamique
sel, poivre
basilic frais

Recette

- Coupez ou déchirez le pain en petits morceaux et déposez-les dans un plat creux.

- Épluchez puis émincez finement l'oignon rouge. Si vous craignez qu'il ne soit trop fort, faites-le tremper, après l'avoir coupé, dans de l'eau glacée pendant 30 minutes.
- Coupez les tomates en morceaux (surtout, récupérez bien leur jus) et déposez-les sur le pain.
- Ajoutez l'oignon, du sel et du poivre ainsi que la feta. Arrosez copieusement d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.
- Laissez reposer une bonne demi-heure pour que le pain s'imprègne des saveurs et des liquides.
- Au moment de servir, ajoutez le basilic et la roquette, puis mélangez.

Confiture banane-chocolat au micro-ondes

Cette confiture express se fait avec des bananes très mûres qu'on ne pourrait plus manger telles quelles. Elle remplace parfaitement la pâte à tartiner et se conserve quelques semaines au frais.

Ingrédients

3 bananes bien mûres
1 jus de citron
150 g de sucre
2 cuillères à soupe de poudre de cacao noir non sucré

Recette

- Dans un gros bol, écrasez les bananes et ajoutez le sucre et le jus de citron. Laissez reposer une bonne demi-heure puis mélangez.
- Couvrez de film alimentaire et placez au micro-ondes, à pleine puissance, pour 3 minutes. Mélangez, couvrez à nouveau et remettez pour 3 minutes de cuisson.
- Ôtez le film, ajoutez la poudre de cacao et mélangez bien.
- Réservez au frais.

Jaunes d'œufs cocotte

Cette recette très simple permet d'utiliser les jaunes d'œufs qui ne se conservent pas. Comptez 1 ou 2 jaunes par ramequin. Succès assuré ; à vos mouillettes !

Ingrédients

jaunes d'œufs très frais
crème fraîche
beurre
sel, poivre
ciboulette

Recette

- Beurrez des ramequins (en fonction du nombre de jaunes dont vous disposez), déposez un peu de crème fraîche dans le fond, puis salez et poivrez.
- Lavez et ciselez la ciboulette.
- Déposez les jaunes sur la crème et parsemez de ciboulette ciselée.
- Faites chauffer de l'eau dans une casserole et, lorsqu'elle est frémissante, déposez les ramequins dans l'eau. Comptez 3 minutes de cuisson, puis dégustez sans attendre.

Velouté de fanes de carottes à la Vache qui rit

Choisissez des carottes bio ou d'agriculture raisonnée lorsque vous cuisinez les fanes. Lavez-les et ôtez les grosses tiges pour n'utiliser que les feuilles (sous peine de faire rendre l'âme à votre mixeur...).

Ingrédients

les feuilles d'une botte de carottes

3 pommes de terre
bouillon de légumes maison
6 Vache qui rit
beurre (facultatif)

Recette

- Triez les fanes et ôtez les grosses tiges, puis coupez grossièrement les feuilles. Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux.
- Placez les morceaux de feuilles et de pommes de terre dans une casserole, couvrez de bouillon et faites cuire durant 25 minutes environ.
- Mixez et ajoutez les portions de fromage. Puis mixez à nouveau et ajoutez un morceau de beurre si vous le souhaitez.
- Servez très chaud.

Pâte à tartiner

La pâte à tartiner chocolat-noisette industrielle n'a pas bonne presse ces temps-ci, notamment en raison de la déforestation importante liée à l'huile de palme utilisée dans la recette. Alors pourquoi ne pas faire un geste pour l'environnement et la préparer maison ? Une recette rapide et facile à faire, mais qui n'en ravira pas moins petits et grands !

Ingrédients

200 g de chocolat noir à dessert
125 g de noisettes en poudre
10 cl de lait
170 g de lait concentré sucré (1 petite boîte)
75 g de beurre demi-sel
3 cuillères à soupe de sucre glace

Recette

- Faites fondre le lait concentré et le chocolat dans une casserole, à feu doux, tout en remuant constamment pour que la préparation n'attache pas, jusqu'à ce que le chocolat ait bien fondu.
- Ajoutez le lait, le beurre et le sucre glace, puis laissez les ingrédients fondre tout en continuant de remuer.
- Retirez la casserole du feu ; pendant ce temps, mixez la poudre de noisette avec un mixeur plongeant pour obtenir une pâte de noisette.
- Remettez la casserole sur feu doux pour 2 minutes, tout en y incorporant la pâte de noisette.
- Retirez du feu et mixez encore un peu, à même la casserole. Vous devriez obtenir une texture de pâte à tartiner bien lisse.
- Versez la préparation dans un pot de 825 g et laissez refroidir.

Conclusion

En adoptant les principes de la cuisine anti-gaspi, vous faites du bien à la planète et à votre porte-monnaie tout en vous régalant avec des plats frais, savoureux et originaux.
N'hésitez pas à me suivre sur mon blog pour découvrir de nombreuses autres recettes anti-gaspi !